



TEXT Stefanie Weinberger FOTOS Daniel Kraus

L eise surrt die Kette, der Sport-Kinderanhänger mit einem seit Stunden friedlich schlummernden Säugling rollt sanft und geräuschlos hinter dem Rennrad her, auf dem Tacho stehen fast hundert Kilometer – gleich ist die Hausrunde geschafft. Ein Traum? Nicht unbedingt. Radsportbegeisterte Eltern müssen nicht aufs Training verzichten, wenn sie einige Dinge beachten.

Alle Eltern wissen: Die Geburt eines Kindes stellt sämtliche Lebensbereiche auf den Kopf. Viele Aktivitäten müssen erst einmal zurückstehen, sportliche Ziele, die man vorher angepeilt hat, rücken in weite Ferne. Das Wichtigste ist, sich auf die neuen Umstände, die Kinder mit sich bringen, wirklich einzustellen. Und nicht davon auszugehen, dass alles bleibt, wie es vor den Kindern war. Bernd Ebler, Mountainbike-Trainer am Olympiastützpunkt Freiburg und selbst Vater von zwei Kindern im Baby- und Vorschulalter, weiß das aus eigener Erfahrung: „Neue Situationen erfordern Flexibilität und Kreativität; gerade die fehlt vielen, auch ambitionierten Hobbyradfahrern“, findet Ebler. Er rät dazu, die neuen Ziele der neuen Situation anzupassen. Dann ist der Saisonhöhepunkt eben einmal nicht der extreme Radmarathon oder die Alpenüberquerung.

Auch die Tatsache, dass man sein Training anders gestalten muss, sieht Ebler nicht als Zwang, sondern als Chance, Neues und Ungewohntes auszuprobieren – und sich dadurch sogar zu verbessern. „Hobbyradler spulen

## HASE Pino

**Konzept:** Kombination aus Liegerad (vorne) und herkömmlicher Sitzposition (hinten), zum Tandem verbunden; das ermöglicht optimale Sicht für das vorne sitzende Kind und gute Kommunikation

**Für Kinder im Alter ab:** zirka 4 Jahren (ab rund einem Meter Körpergröße)

**Gewicht:** 21,5 kg (o. Zubehör)

**Zubehör:** Kindertretlager, wird in der richtigen Beinlänge am vorderen Rahmenausleger festgeklemmt und in den Lauf der Beifahrer-Kette eingeklinkt; Dreipunktgurt; stabiler Zweibeinständer etc.

**Besonderheiten:** Das gezeigte Modell („Steel“) mit

Stahlrahmen ist nur noch als Auslaufmodell erhältlich, die neueren Alumodelle sind über einen Gelenkmechanismus zerlegbar und meist mit Federgabel ausgestattet. Das Pino ist technisch sensibel, Montage und Betrieb, insbesondere der Kinderkurbel, erfordern etwas Fingerspitzengefühl. Custom-made auch als Rennversion erhältlich (auf Anfrage)

**Ähnliche Modelle auf dem Markt:** keine

**Preis:** Pino Steel 3.590 Euro, Pino Allround (Alu) 3.790 Euro; Kindertretlager 279 Euro  
**Bezug/Info:** [www.hasebikes.com](http://www.hasebikes.com); Telefon 02309/9377-0

oft jahrelang ihre Kilometer mit immer ähnlichen Abläufen und Geschwindigkeiten ab“, sagt Ebler. „So halten sie zwar meistens den Status quo, wirklich besser werden sie aber nicht, denn die Muskulatur bekommt immer nur die gleichen Reize.“

# Technik und Sicherheit

---

- Achten Sie beim Kauf eines Anhängers auf geringes Gewicht, Sicherheit und Ausstattung. Laut Stiftung Warentest fahren Kinder in den meisten Modellen gut behütet und deutlich sicherer als im Kindersitz mit (Test in Heft Mai 2010; das beste Ergebnis bei den Anhängern erzielte der Chariot Cougar).
- Gute Anhänger eignen sich mit speziellem Zubehör auch zum Laufen, Inline-Skaten, Wandern oder sogar Skilanglaufen. Mit rund 1.000 Euro müssen Sie aber für die Sport-Komplettausstattung rechnen. Billige Modelle sind ab rund 120 Euro zu haben. Bedenken Sie beim Kauf aber, dass Sie den Anhänger bis ins Schulalter nutzen können und dass Transporter namhafter Hersteller einen hohen Wiederverkaufswert besitzen.
- Setzen Sie den Kindern außer im Babysitz immer einen Helm auf und schnallen Sie sie unbedingt immer an!
- Fahren Sie selbst im Sommer nie mit ganz offenem Anhänger, sondern mit Insektennetz – es schützt auch vor Steinchen.
- Offiziell übernehmen die meisten Radhersteller keine Gewähr für das Befestigen von Kupplungen an Leichtbaurahmen. In der Praxis sind allerdings kaum Schäden oder Zwischenfälle bekannt. Dennoch im Zweifel beim Händler oder Hersteller erkundigen! Allgemein gilt die Benutzung mit Carbonrahmen oder -sattelstützen als nicht empfehlenswert. Wählen Sie ein solides Alu- oder Stahlrad mit stabiler Gabel (wichtig für die Aufnahme der Bremskräfte!) und guten Bremsen (ggf. besser: Crossrad oder MTB).
- Das Gegenstück der Kupplung sollte möglichst an der Hinterachse und nicht am Rahmen angebracht sein – das ist für die Krafteinleitung günstiger. Falls die Kupplung an der Sattelstütze befestigt wird: eine stabile Alu-Stütze mit großer Einstecktiefe verwenden!
- Bevor Sie mit Kind auf Touren gehen, sollten Sie das Fahren (Bremsen, Kurven etc.) mit dem Anhänger üben und ihn dabei zunächst mit anderen Lasten beschweren.
- Ist das Kind noch sehr leicht (unter etwa sechs Kilo) empfiehlt es sich, die Beladung des Anhängers auf etwa zehn Kilo aufzustocken, um die Straßenlage zu verbessern.
- Wenn die Kinder selbst Radfahren können, können sie aufs Tandem oder auf Trailerbikes umsteigen – Teil-Fahrräder, die man ans Zugfahrrad koppelt. Für einige Tandems gibt es Kindertretlager mit kleineren Kurbeln und verringertem Sitzabstand als Zubehör.

---

Anders beim Fahren mit Kinder-Anhänger: Messungen von TOUR mit einer Wattmessnabe zeigten, dass sich die erforderliche Leistung beim Antreten und an Steigungen – besonders an flachen, die flott gefahren werden – in bemerkenswertem Umfang erhöht: Zirka 80 Prozent mehr Kraft musste der Testfahrer schon an einem leichten, in zügigem Tempo gefahrenen Anstieg aufwenden, um samt Kind genauso schnell unterwegs zu sein wie alleine.

## Anhänger machen fit

„Bei einer derart gesteigerten Intensität verbessert sich vor allem die intermuskuläre Koordination viel mehr als bei extensivem Ausdauertraining, wie es die meisten Radler im Normalfall praktizieren“, sagt Ebler. „Damit dürften ähnliche Effekte erzielt werden wie beim Bahntraining: Mehr und teils ganz andere Muskeln werden angesprochen, die Beinmuskulatur arbeitet effizienter, und der Kraftausdaueraspekt verstärkt sich deutlich.“

Sogar die für Kinder dringend notwendigen Pausen – zum Spielen, Wickeln, Stillen, Essen, Trinken, Umziehen – sind aus Trainersicht durchaus sinnvoll: So ergeben sich fast automatisch die für die Regeneration nötigen Pausen, die angesichts der intensiven Belastung ohnehin empfehlenswert wären. Trainingsmethodisch gesehen handelt es sich dann um eine Art extensives Intervalltraining.



## SANTANA-TANDEM Arriva

**Konzept:** Tandem mit optionaler Kinderkurbel  
**Für Kinder im Alter von:** ca. 3 bis 9 Jahren, danach als normales Tandem nutzbar  
**Gewicht:** 18 kg (komplett)  
**Zubehör:** Kiddy-Crank-Adapter (Tretlager für Kinder, über Kette mit Beifahrer-Kurbel verbunden)  
**Besonderheiten:** Das gezeigte Modell ist zerlegbar und damit auf sehr kompaktes Packmaß zu bringen. Das Kind tritt immer mit (kein Stoker-Freilauf), was bei

kurzen Kurbeln selbst bei hoher Trittfrequenz funktioniert (Kinderfüße mit Haken und Riemen fixieren!).  
**Ähnliche Modelle auf dem Markt:** mehr für den Alltags-einsatz: Familien-Citytandem „Croozer Family“ von Zwei plus Zwei (1.599 Euro)  
**Preis:** Santana-Tandem ab 4.000 Euro; Kiddy-Crank-Adapter mit weiterem Zubehör ca. 350 Euro  
**Bezug/Info:** Santana Europa, Telefon: 08031/14573, [www.santana-tandem.com](http://www.santana-tandem.com)



## TOUT TERRAIN Singletrailer

**Konzept:** Einspur-Anhänger für sportliches Fahren auch im Gelände; passt sich der Fahrdynamik des Zugrades an, muss jedoch mit ausbalanciert werden; wenig Platz für Gepäck; reines Sportgerät; kaum alltagstauglich  
**Für Kinder im Alter von:** 0 bis 5 Jahre  
**Gewicht:** 9,5 kg  
**Zubehör:** Babyschale oder -sitz, Sitzstütze, Gepäcktasche, Straßenlaufрад, Rücklicht, Schutzblech, Zusatz-Kupplungen mit

verschiedenen Durchmessern  
**Besonderheiten:** einstellbare Luftfederung (200 mm Federweg), Befestigung über kugelgelagertes Gelenk an der Sattelstütze (muss penibel in der Flucht zum Zugrad montiert werden); schmal (45 cm)  
**Ähnliche Modelle auf dem Markt:** einziger erhältlicher Einspur-Anhänger  
**Preis:** 1.290 Euro (mit Kupplung, ohne Zubehör)  
**Bezug/Info:** tout terrain, Telefon 0761/58997-44, [www.tout-terrain.de](http://www.tout-terrain.de)

Davon dürften Anhänger-Fahrer vor allem bei hügeligen oder bergigen Wettkämpfen profitieren, aber auch beim Zeitfahren. Und sie liegen im Trend aktueller Trainingskonzepte: Dort liegt das Augenmerk auch in Ausdauersportarten zunehmend auf sehr intensiven, dafür kurzen Trainingseinheiten – nach der Devise: kurz und knackig statt lang und langsam. Was natürlich nicht heißt, dass klassisches Grundlagentraining für Radfahrer passé wäre. „Für A-Amateurfahrer wäre viel Hängerfahren nicht das Wahre. Hobbyfahrer aber können davon ungemein profitieren“, betont der Trainer und ergänzt: „Vorausgesetzt, sie können frühere Schnitte, Steigungsprozente oder Streckenlängen auch einmal vergessen – sonst gibt’s Frust.“

### Bessere Koordination

Gerade Hobbyfahrer sollten sich also vom Irrglauben lösen, dass nur lange Ausfahrten wirklich etwas bringen: „Lieber zwei- oder dreimal pro Woche eine halbe Stunde bis Stunde, was auch mit Kind gut möglich ist, als einmal

drei oder mehr Stunden“, betont Guido Baur, der im Süden von München einen familienorientierten Outdoor-Fitness-Club betreibt und Radsport-Trainer ist. Baur ist überzeugt, dass Training mit Kindern auch für die Fahrtechnik etwas bringt: „Mit der Zusatzlast und -länge des Anhängers oder Trailerbikes muss das Rad anders gelenkt, balanciert und gebremst werden – das schult die Koordination.“ Das gelte besonders dann, wenn man, wie er empfiehlt, das Transportvehikel auch mal ans Crossrad schnallt und auf unbefestigten Wegen fährt, wo es für Kinder außerdem meist noch mehr zu sehen gibt. Am besten geeignet ist dafür ein gefederter Einspur-Anhänger, der nicht viel breiter als das Rad selbst ist.

Für Helga Schartel, ambitionierte Triathletin, Trainingsberaterin und Mutter zweier Kleinkinder, besteht jedoch der größte Vorteil am Training mit Kindern darin, dass es gut fürs Familienleben ist: „Die gemeinsamen Ausfahrten mit Kindern haben unsere Beziehung gerettet. Mein Mann und ich wollen beide trainieren – zeitlich gerecht wäre das ohne Anhänger nicht möglich gewesen

# So macht's auch den Kindern Spaß

---

- An die richtige Kleidung denken: Im Sommer wird's unterm Plastikverdeck schnell zu heiß (Abhilfe: Stofftücher als Sonnensegel drapieren, schattige Strecken wählen), im Winter schnell zu kalt vor allem, da sich das Kind nicht bewegt (immer eine Schicht mehr anziehen und Zusatzkleidung dabei haben). Babys in eine Decke, Fuß- oder Schlafsack einpacken.
  - Nacken stützen, besonders bei längeren Fahrten, zum Beispiel mit einem Nackenkissen oder bei sehr kleinen Kindern mit Sitzstabilisatoren (z.B. Sitzstütze für Chariot-Modelle).
  - Mit Babys und Kleinkindern den Zeitpunkt des Trainings auf die Schlafphasen legen.
  - Ab wann genau Neugeborene und Babys mitfahren sollten, ohne dass es gesundheitsschädlich sein könnte, ist umstritten. Experimentierfreudige Eltern berichten von Spritztouren und Alltagsfahrten ab einem Alter von wenigen Tagen. Letztlich entscheidet die eigene Einschätzung und die des Kinderarztes.
  - Sicher ist: Erst wenn sich das Kind selbst aufrecht halten kann (ab etwa 8 bis 9 Monaten) sollte es im Anhänger sitzen. Für kleinere Kinder fixiert man Schalen (z.B. von Weber), Hängematten (z.B. Chariot) oder Autokindersitze (z.B. Maxicosi) im Anhänger.
  - Für die Bordunterhaltung sind andere Kinder und Eltern hilfreich: Alleine fahren ist öder als mit andern Kindern zusammen. Auch erwachsene Mitradler können die kleinen Passagiere bespaßen.
  - Bücher und Spielzeug etc. nicht vergessen!
  - Besondere Belohnungen (z.B der Lieblings-Obstriegel) oder Aktionen, die es nur im Anhänger gibt, motivieren die Kinder, im Anhänger mitzufahren.
  - Alltagsfahrten zum Kindergarten oder Einkaufen ins Training einbeziehen: Wer vorher oder nachher noch eine Extraschleife dranhängt, macht aus der Abholfahrt einfach eine kleine Trainingseinheit.
  - Auf dem Trailerbike können auch kleine Radler schon funktional gekleidet mitfahren: Hosen mit Einsatz gibt's schon in kleinen Größen – und Erwachsenen-Armlinge dienen als Beinling fürs Kind.
  - Wenn Ihr Kind aufs Tandem oder Trailerbike umsteigt, sollten Sie es gerade am Anfang nicht überfordern, sonst verliert es schnell den Spaß – wobei es ungemein motiviert, nun selbst mitfahren zu können. Achten Sie darauf, dass das Kind während der Fahrt nicht müde und unaufmerksam wird, sodass es herunterfallen könnte.
  - Bei den Tourenplanung immer Alternativen parat haben, am besten sind Rundkurse in Reichweite kinderfreundlicher Orte.
-



### TOUT TERRAIN Streamliner

**Konzept:** gefedertes Nachläufer-Fahrrad, das an der Sattelstütze des Erwachsenenrades befestigt wird. Komfortabel und rückschonend auch im Gelände und für längere Touren. Aufrüstbar zum Kinder-MTB.

**Für Kinder im Alter von:** ca. 5 bis 10 Jahre (bzw. ab 35 cm Schrittlänge und bis 35 Kilo Körpergewicht)

**Gewicht:** 8,9 kg

**Zubehör:** „Streamliner+“-Umbaukit (Vorderrad mit ergänzendem Rahmendreieck, Federgabel, Vorderbremse)

**Besonderheiten:** mit Bremse, Kettenschaltung und Luftfederung (160 mm Federweg). Gleiches Kupplungssystem wie Singletailer.

**Ähnliche Modelle auf dem Markt:** mit Federung keine; ungefedert ist z.B. der Fun Trailer „FT-7 Alu“ (mit Sattelstützen- oder Gepäckträgerbefestigung, ab 329 Euro; [www.funtrailer.de](http://www.funtrailer.de), mit Hinweisen zur Sicherheit) zu empfehlen

**Preis:** 1.190 Euro; „Streamliner+“ 1.490 Euro  
**Bezug:** siehe Singletailer



### CHARIOT Cougar 2

**Konzept:** zweispuriger Kindertransporter, für viele weitere Aktivitäten umrüstbar (auch als Einsitzer erhältlich)

**Für Kinder im Alter von:** 0 bis 7 Jahre

**Gewicht:** 11,9 kg (Basis mit Griff, ohne Zubehör)

**Zubehör:** Fahrrad-Set (Deichsel, Kupplung, Wimpel, Reflektoren), verschiedene Sets: für Jogging, Trekking, Walking, Skilanglauf, Babysitz (einhängbare Matte, 0–12 Monate), Sitzstütze (ab ca. 9 Mon.), Fußsäcke, Gepäckträger, Regenverdeck usw.

**Besonderheiten:** stufenlos einstellbare Blattfederung, schnell klappbar, versch. Kupplungssysteme (Weber „B/E“ oder Chariot „CTS“)

**Ähnliche Modelle auf dem Markt:** Burley „D’Lite“ (679 Euro), Weber „Ritschie“ (ab 889 Euro), Kindercar „Sport“, Chariot „CX 2“ (beide ab 859 Euro)

**Preis:** 779 Euro (mit Fahrrad-Set Weber „E“; Anhänger ohne alles: 659 Euro)

**Bezug/Info:** Zwei plus Zwei, Tel. 0221/951470-0; [www.zweipluszwei.com](http://www.zweipluszwei.com)

und es bleibt danach sogar noch Raum für anderes“, erzählt Schartel. Praktisch sei auch, dass die Zusatzlast Leistungsunterschiede ausgleiche: „Der Stärkere zieht, oder man kann sich je nach Kondition abwechseln.“ Wichtig sei auch, dass sie die Kinder nie gezwungen hätten, mitzufahren. „Wir haben immer angehalten, wenn etwas war – das hat ihnen das Vertrauen gegeben mitzuspielen, und bald haben ihnen die Familienausfahrten

viel Spaß gemacht“, sagt die Triathletin. Die Touren mit der Familie geben Freiheit zurück und erweitern den Aktionsradius ungemein. Das habe sie auch als Sportlerin so motiviert, dass jeder Trainingskilometer gefühlt doppelt zählt: „Dadurch, dass es ‚trotzdem‘ geht, habe ich jeden Kilometer genossen. Beim Ironman France bin ich mit nur 2.000 Radkilometern richtig gut durchgekommen – früher habe ich für so was 5.000 Kilometer gebraucht.“ ■

## TRAINING MIT KINDERN – SO GEHT’S

**Guter Trainingsaufbau mit Kindern im Schlepptau folgt in etwa dem Prinzip extensiven Intervalltrainings:** Fahren Sie zwei- bis dreimal pro Woche zirka 30 bis 60 Minuten mit einigen Minuten bis zu einer halben Stun-

de Pause (Spielplatzpause). Die Belastungsintensität liegt dabei im oberen GA- bis Entwicklungsbereich (aerob-anaerober Übergangsbereich). Leichte Anstiege sind am besten; so können Sie die größte Intensität erreichen, ohne bergauf

an Übersetzungsgrenzen zu stoßen oder die Sicherheit durch zu hohes Tempo in der Ebene oder auf Gefällestrecken zu gefährden.  
**Ideal:** eine bekannte verkehrssarme Runde oder wiederholt gefahrene Wendepunktstrecke in der Nähe

einer attraktiven Pausenmöglichkeit (Spielplatz, Flussufer, Gehege etc.)  
**Hier treffen und ergänzen sich Trainingslehre und Kleinkindpädagogik:** Sich wiederholende Abläufe und Rituale sind in beiden Bereichen bekannt und bewährt.